

Linsen-Spinat Eintopf

Ein winterliches, wärmendes Gericht.



30 Min

Aktive Zeit



30 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

MENGENANGABEN:

300g **braune Linsen**

7 dl **Gemüsebouillon, siedend**

2 EL **Rapsöl**

1 **Zwiebel, fein gehackt** Saison

1 cm **Ingwer, fein gerieben**

300g **Rüebli, in Würfeli** Saison

2 TL **Currypulver**

300g **Blattspinat, grob geschnitten** Saison

2 **Knoblauchzehen, fein gehackt** Saison

Salz

200g **griechischer Jogurt, nature**

1 EL **Sesam**

3 Zweige **Pfefferminze, fein geschnitten**

Und so wird's gemacht

1 von 1

ZUBEREITEN

Linsen in der siedenden Bouillon ca. 8–10 Minuten köcheln lassen, abgiessen, dabei 3 dl Kochwasser auffangen, Linsen mit kaltem Wasser abschrecken. Öl in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Rüebli und Curry ca. 3 Minuten andämpfen, Spinat und Knoblauch dazugeben, rührbraten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Linsen dazugeben, würzen, zugedeckt 10 Minuten fertig köcheln. Anrichten, je einen Klacks Jogurt darauf geben, Sesam und Pfefferminze darüberstreuen.

Dazu passt Nussbrot.